

EMENTA 1



CANTINA SOCIAL

Visto
21/10/21

O Provedor,

DE 25 A 31 DE outubro DE 2021

Segunda - feira

Almoço: Sopa Juliana + Carne Estufada com Esparguete Cozida e Bróculos + Fruta

Jantar: Sopa de Curgete + Douradinhos no Forno com Arroz Colorido (Repolho, Cenoura, Pimento)+ Fruta

Terça - feira

Almoço: Sopa de Espinafres + Arroz de Peixe com Feijão-Verde + Fruta

Jantar: Sopa de Couve Coração e Feijão Vermelho + Bife de Perú Grelhado com Massa Cozida e Bróculos Salteados + Fruta

Quarta - feira

Almoço: Sopa de Legumes + jardineira de Frango + Fruta

Jantar: Macedónia de Legumes + Arroz de Peixe com Salada de Alface + Fruta

Quinta - feira

Almoço: Creme de Abóbora com Penca + Arroz de feijão com pataniscas de bacalhau + Fruta

Jantar: Sopa de Ervilhas + Costeletas Grelhadas com Arroz Branco e Tomate + Fruta

Sexta - feira

Almoço: Sopa de Feijão Verde + Bife de Perú Estufado com Massa e Repolho + Fruta

Jantar: Sopa de Cenoura + Solha Frita com Arroz de Legumes + Fruta

Sábado

Almoço: Sopa de Espinafres + Salada de Feijão-Miúdo com Tomate, Cenoura, Atum e Ovo + Fruta

Jantar: Sopa de Repolho + Esparguete à Bolonhesa com Salada Mista + Fruta

Domingo

Almoço: Canja + Coelho Estufado com Batata, Arroz e Bróculos Cozidos+ Fruta

Jantar: Sopa de Couve-Flor + Ovos Mexidos com Fiambre, Arroz e Salada de Tomate e Cenoura Raspada + Fruta